

Gezocht begeleider Duurloop op donderdag.



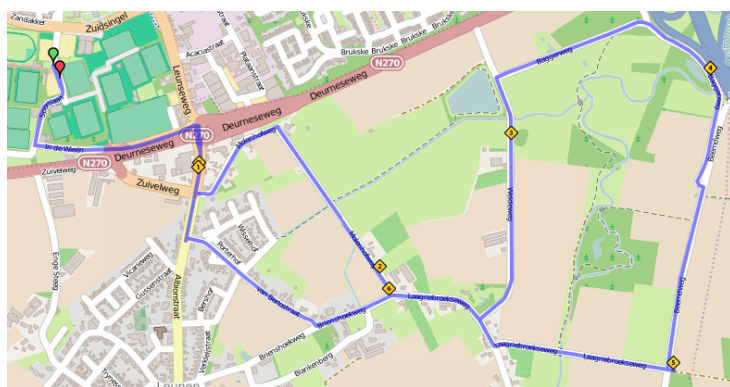
We zijn dringend op zoek naar nieuwe begeleiders voor de duurloop op donderdagavond. Paul Brown stopt noodgedwongen met de begeleiding, dus..... komen we in de knel als er geen aanvulling komt.
Je loopt toch al mee, wat let je dan om 1x per 5 weken ook de begeleiding te verzorgen.
Belangrijkste taak: zorgen voor gezamenlijk vertrek en er op letten dat iedereen ook weer bij de baan terugkomt.
Kom op, meld je aan. Reacties naar Andre Jansen



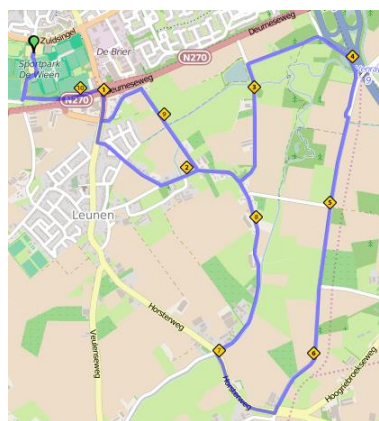
Duurloop donderdag 9-6-2016

Duurloop donderdag 9-6-2016

Begeleiding: Ger Litjens



[8 km:route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Op oefenplek opdelen in de groepen voor 8 en 10 km (er is ook ruimte voor een snelle en rustigere groep op de afstanden)
- De groepen nemen de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de groep
- Het is een training en geen wedstrijd, pas het tempo daarop aan en houd rekening met het tempo van je medelopers: Duur gaat voor tempo.
- Gebruik de link in de route afstanden voor een grotere afbeelding

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl met cc aan info@atvvenray.nl, voor maandag 12:00 uur.

- **Kwart triatlon Hengelo (1000m - 40km - 10km), 5-06-2016**

Martien Dupont	2:20:58	6 ^e M50
	(0:17:50, 1:12:01, 0:51:06)	

- **Osseloop Ottersum, 4-06-2016**

5 km

Sjors Thielen	17:36	2 ^e overall
Marco Jans	18:03	4 ^e overall
John de Rooij	18:58	9 ^e overall

10 km

Marcel Martens	39:00	3 ^e overall
Suzanne van der Wijst	47:29	2 ^e overall

- **Kragten Stratenloop Herten, 4-06-2016**

10 km

Jo Klerken	1:01:43	13 ^e M60
------------	---------	---------------------



*Met recht tevreden na afloop
van de Osseloop 2016*

Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam "ATV Venray" te gebruiken.

Neem je deel aan een wedstrijd laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
12-06-2016	Oss	HM	Maasdijk Marathon	Sascha Peeters, Paul Brown
26-6-2016	Bemelen	7,5 en 15 km	Bemels Beste Boeren Bergloop	
25-6-2016	Merselo	5, 10 km	Merseloop	
25-09-2016	Velp	10, 15 km	Posbankloop	
02-10-2016	Venray	5, 10 km	Singelloop	
09-10-2016	Eindhoven	HM	DLL Marathon Eindhoven	Jean-Jacques Wintraecken, Yvonne Steegh, Paul van Ool
16-10-2016	Amsterdam	HM	TCS Marathon Amsterdam	Maurice Clabbers
06-11-2016	Terschelling	HM	Berenloop	Lydia Jeuken

Halve Marathon Eindhoven en Amsterdam

Ook dit jaar zijn een aantal van onze leden weer van plan om deel te nemen aan de halve marathon van Eindhoven of de halve marathon van Amsterdam resp. op 9 en 16 oktober aanstaande. We willen graag inventariseren of we nu ook weer kunnen komen tot een groep die zich hier gezamenlijk op voorbereidt aan de hand van een hiervoor opgesteld trainingsschema.

Heb jij ook plannen om deel te nemen aan een van deze twee evenementen en wil jij je hier met andere clubgenoten gezamenlijk op voorbereiden, neem dan hiervoor contact op [Jean-Jacques Wintraecken](#).



Finish



Bij het lopen van een wedstrijd worden heel wat fouten gemaakt. Probeer deze in ieder geval te vermijden (ook van toepassing op de wat meer ervaren wedstrijdloper).

Energydrinks en mueslirepen

Wat heb je nodig tijdens het rennen? Juist; een onbeperkte energievoorraad. En om dat te bereiken, grijpen veel lopers naar de fel gekleurde drankjes en 'zorgvuldig' samengestelde repen. Met als gevolg dat ze bij het startschot misselijk zijn van de suikers en hun maag nog bomvol zit, waardoor ze de hele wedstrijd geplaagd worden door steek in de zij.

Nergens voor nodig (tenzij je echt lange wedstrijden als de marathon rent)! Neem s'ochtends gewoon een extra banaan en de avond ervoor een goed bord pasta. Genoeg water, thee en koffie (voor wat cafeïne-doping) doen de rest. Eet een paar uur voor de wedstrijd sowieso niets meer, want je wilt niet dat al dat eten klem zit.

Geen warming-up

Nee, ik ga niet inlopen, want ik word straks toch wel warm en anders verspil ik alleen maar energie.' Dit argument wordt vaak gebruikt bij de wat langere lopen van 10 a 15 kilometer. Maar dit is echt niet verstandig. Inlopen is altijd goed. Je zet de motor namelijk alvast een keer goed aan en zorgt dat alle spieren warm en wedstrijd klaar zijn. Daarmee kun je een hoger tempo aan en verminder je de kans op blessures. En van het beetje energie dat het kost, ga je echt niet minder goed rennen. Wat wil een hardlopmens nog meer!

Te snel starten

Het is een adagium dat tegen elke loper wordt gezegd: start niet te snel, want je hebt nog een hele wedstrijd voor de boeg. En toch is het een valkuil waar veel lopers inrennen (ondergetekende inclus). Je bent zenuwachtig, staat tussen allemaal snelle lopers en de adrenaline giert door je keel. Geen wonder dat je uit het startvak knalt en de eerste 1500 meter in recordtijd aflegt. Alleen haalt daarna in eenzelfde recordtijd de man met de hamer je keihard in. Voor elke seconde die je harder liep dan je schema, lever je er vervolgens vier in. Zeg maar dag tegen die toptijd.

Te langzaam starten

Om bovenstaande hel te voorkomen start een ander deel van het wedstrijdvolk juist te langzaam. Onder het mom van je race goed indelen en sterk eindigen heb je na 2 kilometer al een flinke achterstand op je gewenste eindtijd. En dat maakt vrijwel niemand meer goed. Het probleem is dat je toch wel moe wordt en je nu tussen zulke langzame slakken (voor jouw doen dan) loopt dat je aan niemand kunt optrekken.

Zwaaien maar!

Nooit staat er iemand langs de kant als je je rondjes afdraait in het bos of park. Maar bij een wedstrijd is opeens de hele familie uitgerukt met spandoeken en al. Dat is een hele eer en maakt extra zenuwachtig. Natuurlijk is het superleuk dat je wordt toegejuicht, maar dat betekent niet dat je tijdens de wedstrijd moet stoppen om even met ze te kletsen. Even kort zwaaien en een stralende lach is meer dan voldoende. Napraten doe je als je je medaille om je nek hebt hangen.

Eindsprint en verder

Een wedstrijd is niet volledig zonder een goede eindsprint en theatraal kapot over de finish vallen. Doe dit vooral. Het maakt de ervaring uniek en geeft je familie iets om je in lengte van dagen mee te plagen. En zo'n laatste versnelling mag best een stuk voor de finish worden ingezet. Je bent er immers bijna en kunt de stal al ruiken. Je hebt het pas echt goed gedaan als je alle energie hebt ingezet en niets ongebruikt raakt. Bij de finish krijg je vast een (nu wel) nuttig sportdrinkje. Heb je meteen energie om even uit te lopen. Kijk, zo kom je ook de volgende dag je bed uit zonder gillende spierpijn.

(Bron: ProRun.nl, 31-05-2016, Sebastiaan Timmermans)